

新発見!
おいしい
奈良



洋風 筒井れんこんまんじゅう

下準備

れんこんの皮をむき、飾り用に薄切りを4枚作る。れんこん250gをすりおろし、残りのれんこん、ニンジン、パプリカを5mm角に切る。

作り方

れんこんまんじゅう

- 1 すりおろしたれんこんの水気をザルで切り、ボウルに移す。
- 2 ①に角切りのれんこんとニンジン、鶏ひき肉、片栗粉、塩を加え、軽くねばりが出るまで混ぜ合わせる。
- 3 4等分にしてモッツアレラチーズを中
- 4 丸く包み、ラップで形を整える。
- 5 ラップをしたまま電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱する。
- 6 ラップを外しキッチンペーパーで軽く水気をとってから、170度の油でうすく色づくまで3分ほど揚げる。
- 7 飾り用のれんこんを素揚げする。

コンソメ餡

- 1 鍋に水を入れて沸騰させ、コンソメキューブを加える。
- 2 パプリカを加えて火を通す。
- 3 水溶き片栗粉でとろみを付け、香り付けに粗挽きこしょうをふる。
- 4 皿の真ん中にれんこんまんじゅうをのせ、コンソメ餡をかける。
- 5 飾り用の素揚げしたれんこんを上のにのせて、粗挽きこしょうをふり、イタリアンパセリを飾れば完成!

材料(4個分)

れんこんまんじゅう

- 筒井れんこん……………320g
- ニンジン……………30g
- 鶏ひき肉……………50g
- 片栗粉……………大さじ4
- 塩……………少々
- モッツアレラチーズ……………ミニサイズ 4個
- サラダ油(揚げ油)……………適量

コンソメ餡

- 水……………400ml
- コンソメキューブ……………1個
- パプリカ(赤、黄)……………各10g
- 片栗粉……………小さじ2
- 水……………小さじ2
- 粗挽きこしょう……………少々
- イタリアンパセリ……………適量

調理のポイント

- すりおろしたれんこんの水気は捨てずに、まんじゅうの硬さの調整に使ったり、コンソメ餡に加えたりしてもよいです。
- れんこんまんじゅうを電子レンジで加熱することで表面が固まり、揚げやすくなります。
- コンソメ餡にお好みでキノコを加えてもおいしいです。

テレビ版県民だより奈良「ならいいね!」では、動画で作り方をご覧いただけます。再放送終了後はYouTubeでもご覧いただけます。詳しくはP26をご覧ください

なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC)

オープンキャンパス

アグリマネジメント学科

- 時 12月16日(土) 13時30分~15時30分
- 所 NAFIC池之内校舎(桜井市)
- 申 詳しくは下記HPへ。12/12締切。

フードクリエイティブ学科

- 時 12月17日(日) 10時30分~14時20分
- 所 NAFIC安倍校舎(桜井市)
- 申 詳しくは下記HPへ。12/7締切。

一般入試(後期)の出願受付は、
1月15日(月)から始まります。

- ☎ なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC)
- アグリマネジメント学科 ☎0744-47-3430
- フードクリエイティブ学科 ☎0744-46-9700
- 🌐 www3.pref.nara.jp/nafic/briefings

レシピ考案者

カフェ デスパシオ はやし かれん
Cafe Despacio 林 華蓮さん

大和野菜の筒井れんこんを洋風にアレンジしました。角切りとすりおろしたれんこんを使うことで、シャキシャキとした食感と甘みが楽しめます。



お店の紹介

カフェ デスパシオ
Cafe Despacio

親子で営むカフェで、乳製品を使用したスイーツのほか、ヴィーガンスイーツ、ローズスイーツも提供し、さまざまな方が一緒にテーブルを囲めるお店です。



- 所 大和郡山市朝日町1-5 ifビル ☎0743-83-1927
- 時 11時~18時(ラストオーダー17時30分)
- 休 日・月曜